

Pautas para el síndrome de abstinencia

Ejercicios de relajación (respiración)

Durante el período de máxima dificultad en el abandono del tabaco puede ser de gran ayuda el aprender a disfrutar de la respiración. Es posible ejercitar una **respiración profunda** que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la **oxigenación**, lo que a su vez, proporciona sensación de **calma y relajación**.

La **posición** pueden ser variada: **tumbada/o** (con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen); o **sentado/a** (con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla); o **de pie, caminando**, etc.

Realice la **inspiración, mantenga** el aire y luego **expúselo** controlando el tiempo de cada fase según la **relación 1-1-2**, es decir, mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo.

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos **tres veces al día**, durante **dos minutos** en cada ocasión.

Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la **respiración diafragmática**.

Con este tipo de respiración aprenderemos a utilizar la **parte inferior de los pulmones**. Para comprobar que lo estamos haciendo bien vamos a servirnos de un truco.

Coloque **su mano sobre el vientre**, y **tome aire** lentamente por la nariz, intentando llevarlo a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, **elevando nuestra mano. Expulse el aire soplando** lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con él su mano; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

Lista de alternativas al tabaco

A continuación le presentamos una serie de alternativas que puede utilizar **en lugar de fumar**:

- **Masque** chicle o coma caramelos sin azúcar.
- **Procurar hidratarse bien**, con agua, caldos o infusiones. Coma fruta varias veces al día. Todo ello ayuda a eliminar la nicotina por la orina, distrae y ayuda a controlar el apetito.
- **Respire** grandes bocanadas de aire y expúselo lentamente.
- **Recuerde** que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
- **Duerma**.
- **Dúchese** o báñese.
- **Juegue** con objetos pequeños.
- **Evite** o **escape** de las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días sin fumar.
- Cambie su foco de atención, buscando algo que le **distraiga**:
 - Vea la televisión.
 - Oiga música.
 - Limpie u ordene la casa.
 - Haga **ejercicio físico**.
 - Llame por teléfono.
 - Haga puzzles.
 - Haga trabajos manuales.
 - Mire escaparates.
 - Cocine.
- Preste atención a los aspectos agradables de cada situación que le recuerde el tabaco. Los negativos son pasajeros.

Afrontando el síndrome de abstinencia

Alcanza su máximo la primera semana, y luego va disminuyendo hasta desaparecer

Deseo intenso de fumar (<i>craving</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Espere. El deseo intenso de fumar cede en unos pocos minutos, y los episodios cada vez serán menos intensos y frecuentes.• Pensar en otra cosa, recordar porqué se quiere dejar de fumar.• Si es posible, cambie de lugar o situación.• Respire profundamente 3 veces seguidas o intente algún ejercicio de relajación.• Masticar chicle sin azúcar o de nicotina o comer algo bajo en calorías.
Irritabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Caminar, hacer más ejercicio.• Ducharse o tomar un baño, intentar técnicas de relajación.• Evite el café y las bebidas con cafeína.
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none">• No se exija un alto rendimiento durante 1-2 semanas.• Haga deporte o alguna actividad física.• Evite bebidas alcohólicas.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">• Haga ejercicios de relajación.• Evite el café y el alcohol.• Dúchese o tome un baño templado.• Intentar mejorar la calidad y el tiempo de sueño.
Aumento de apetito	<ul style="list-style-type: none">• Beba mucha agua y líquidos no azucarados.• Evite grasas y dulces. Aumente las verduras y frutas en la dieta• Coma con más frecuencia y menos cantidad.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none">• Evite el té, el café y las bebidas con cafeína.• Hacer más ejercicio físico y evite siestas prolongadas.• Tomar infusiones relajantes por la noche.• Haga ejercicios de relajación en la cama.• Sea muy regular con los horarios de sueño.
Cansancio, desánimo	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones.• Haga lo que más le guste. Prémiese.• Evite la soledad. Busque la compañía de amigos.• Aumente las horas de sueño y descanso.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">• Camine. Haga ejercicio.• Dieta rica en fibra. Beba muchos líquidos, sobre todo agua.• Sea regular en sus hábitos.